



# Touch Care Manual

## タッチケアの

### なぜタッチするの？

「タッチ」は触れ合いという意味です。ひとは触れ合うことにより、お互いに癒し合えるでしょう。タッチすることで、赤ちゃんの皮膚に心地よい刺激を与え、これが全身に伝わって血管、筋肉、脳の視床下部に影響し、赤ちゃんの心身が活性化します。触れ合うことによるこびを実感し、親子のきずながさらに深められるとよいですね。

### タッチケアとは？

広い意味では、親と赤ちゃんの心と体が触れ合うことにより、親子の「きずな」を深めることです。具体的には、赤ちゃんと親が見つめ合い、語りかけながら赤ちゃんの素肌にしっかりと触れる、撫でる、マッサージする、手足を曲げ伸ばしするなどです。

### いつタッチするの？

赤ちゃんが親がゆったりとリラックスできる時間であればよいでしょう。ただし、空腹時、授乳直後、よく眠っている時は避けましょう。赤ちゃんが裸になる入浴前はよい機会ですし、おむつ交換時には、おしりや足をマッサージするのもよいですね。

### 誰がするの？

お母さんをはじめお父さんやご家族の方もタッチング(Touching)という「愛情表現」で親子のきずなを深めましょう。

### どのようにタッチすればいいの？

まず、手につけたアクセサリ類ははずして手を洗い、充分温めましょう。爪も短い方がよいですね。お部屋も暖めましょう。赤ちゃんの呼吸に合わせて目を見つめ、話しかけながらゆったりとした気持ちで始めてください。指が滑りにくい場合は、上質で無香料のローションやオイルを使うのもよいでしょう。少しづつ継続することが大切ですね。

### どこでするの？

赤ちゃんが親がリラックスできる場所であれば、どこでもよいでしょう。たとえば、お風呂に入れる前やおむつを替える時などにバスタオルや毛布の上、またはお母さんの膝の上などですね。

# 5W+1H

## ～タッチケアマニュアル～

瞳をみつめて、やさしく触れて。  
タッチケアで深める、親子のきずな。



対象児：2～3ヶ月以上

<http://www.johnsons.jp/baby/>

ご注意：体調が悪い・治療中など、通常の健康状態と異なる場合は、実施前に医師にご相談ください。

©J&JKK2011 無断転載を禁ず

# かお

赤ちゃんの目をよく見つめ、語りかけながらマッサージします。はじめに顔の両側を優しく包み、ゆっくりとした動作ではじめましょう。



額は、親指で中心からこめかみに向かってゆっくりとマッサージします。



頬は、小鼻のわきから目の下を通して、顔の両側に向かって指をすべさせます。鼻の下からも同様に指をすべさせます。



顎などの他の部位も中心から外側へゆっくりとマッサージします。

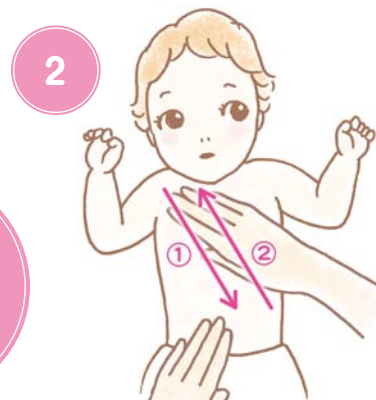
矢印は手を動かす方向を示します。  
左手 →  
右手 →

# むねとおなか

赤ちゃんを仰向けに寝かせます。目をみつめ、声をかけながら、お母さんもリラックスしてマッサージしましょう。



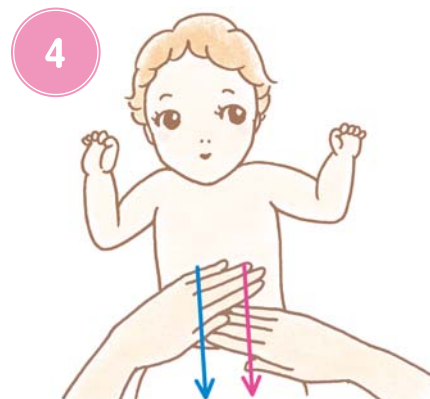
胸の中央に両手を置いて、手のひら全体でハートを描くようにマッサージします。両手はいつも赤ちゃんの肌に触れているようにしましょう。



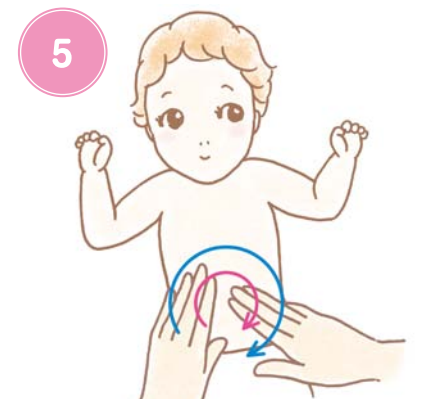
片手で胸から肩にかけてななめに撫で上げ、次に撫で下ろします。



手を交えて、反対側も同様にマッサージします。



おなかのマッサージです。ペダルをこくようにおへそから下へ向かって、手と手を重ねるようにマッサージします。

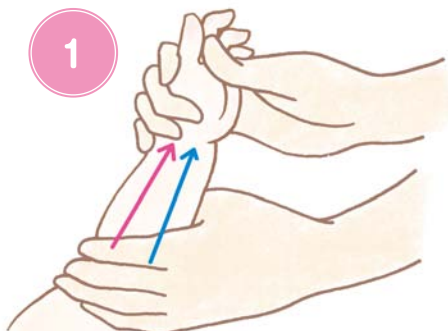


両手で時計回りの方向に円を描くようにマッサージします。

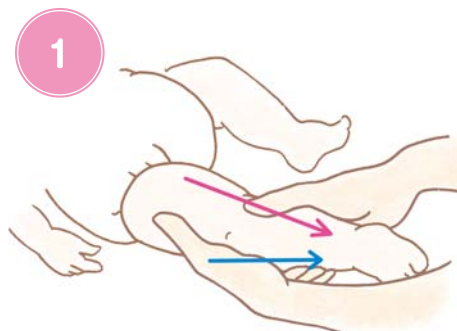


# うでとて

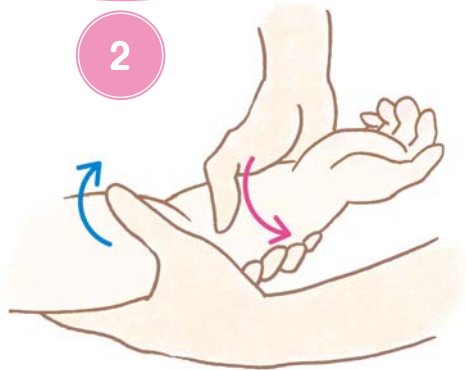
赤ちゃんを仰向けに寝かせます。  
赤ちゃんの腕を両手で優しく  
包み込むようにマッサージ  
しましょう。



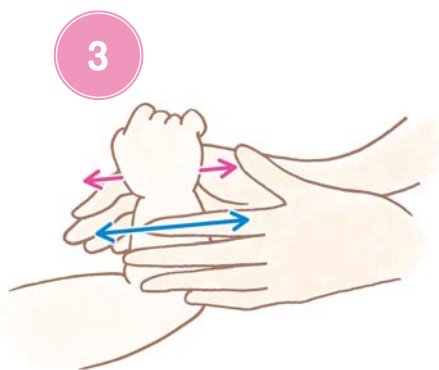
腕の付け根を包むようにし、絞るようにマッサージ  
します。反対の腕も同様に行います。



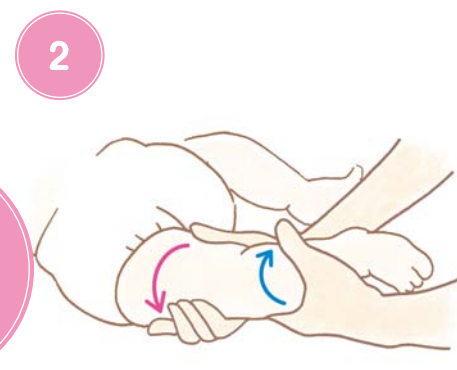
両手を交互に使い、太ももから足首に向かって  
優しく絞るようにマッサージします。



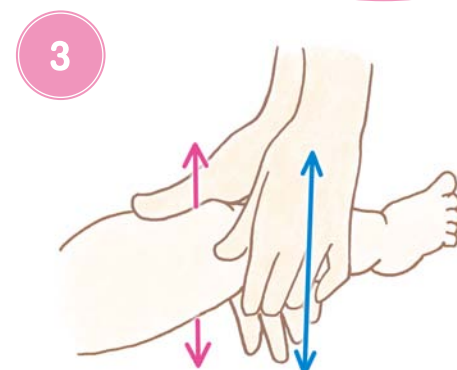
お母さんの腕を動かし、赤ちゃんの腕を優しく  
ねじるようにマッサージするのもよいでしょう。



両手で赤ちゃんの腕をはさみ、転がすように  
マッサージします。



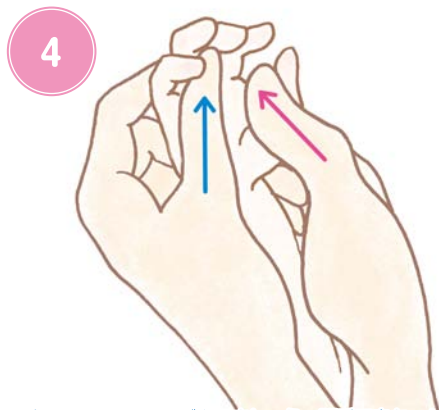
両手で優しくねじるようにマッサージして  
みましょう。



両手で足をはさんで、コロコロと転がすように  
するのもよいですね。

矢印は手を動かす  
方向を示します。

左手 →  
右手 →



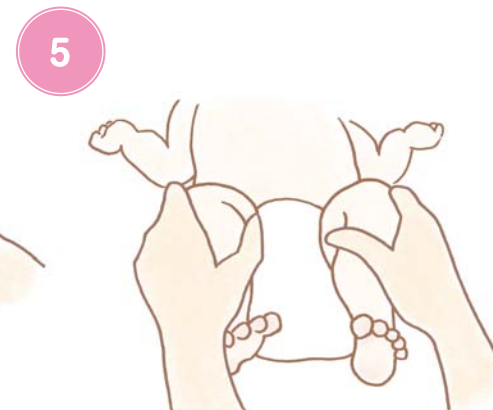
手のひらのマッサージをしましょう。両手で赤ちゃん  
の手を支え、親指で指先の方向へマッサージします。  
反対の手のひらも同様に行います。



指のマッサージです。指を一本ずつつまみ、  
優しくねじるようにマッサージします。  
反対の手も同様に行いましょう。



足の裏もマッサージしましょう。両手で足を支え、  
親指でかかとからつま先方向に行います。この時、  
やや強めの方がくすぐったくないようです。



最後に両足を持ち上げてひざから曲げ、太もも  
がおなかにつくように、優しく押さえてから  
伸ばします。これを数回行うのもよいでしょう。

# あしと あしのうら

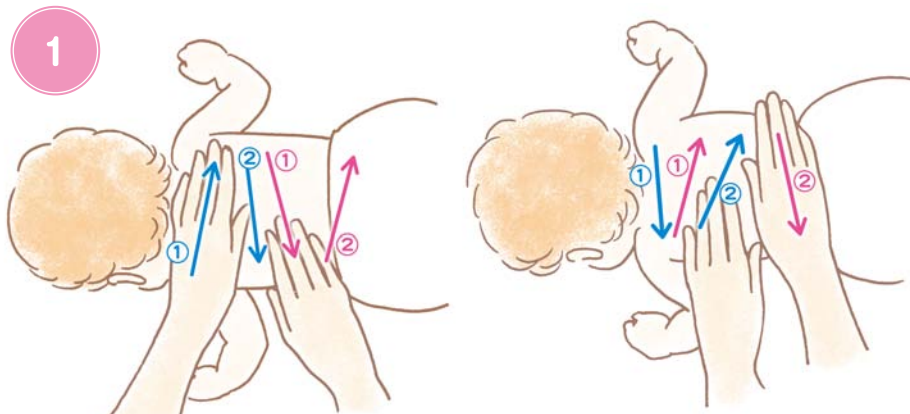
基本的には腕のマッサージと  
同じです。赤ちゃんを仰向けに  
寝かせ、太ももから足の裏まで  
マッサージしましょう。

# せなか

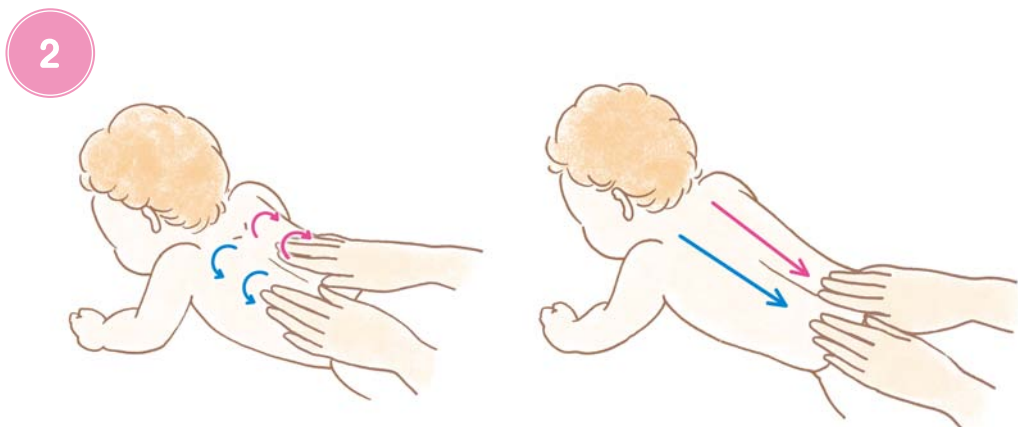
まず、赤ちゃんをうつ伏せに寝かせます。お母さんのものの上に腹ばいにさせるのもよい方法です。赤ちゃんの両手はバンザイさせましょう。

矢印は手を動かす方向を示します。

左手 →  
右手 →



両手のひら全体を使い、赤ちゃんのわきから背中を横切るように肩からおしりの方向にゆっくりマッサージします。



背中からおしりに向かって指の腹で円を描くように背中全体を圧迫するのもよいでしょう。最後は肩からゆっくりとなで下ろし、しばらく背中にそっと両手を置いて終わります。

# タッチケア メモ

タッチケアをした時のお子さんの表情などをメモしておくのもよいですね。

## 赤ちゃんの様子

タッチケア開始前

タッチケア終了後

マッサージをして喜んだ部位

マッサージをして嫌がった部位

## 赤ちゃんの様子

タッチケア開始前

タッチケア終了後

マッサージをして喜んだ部位

マッサージをして嫌がった部位

## 赤ちゃんの様子

タッチケア開始前

タッチケア終了後

マッサージをして喜んだ部位

マッサージをして嫌がった部位

